



魚のプロに教わる！ おいしい煮魚の作り方

～水産バイヤー伊藤さんのお魚調理教室～

生臭い、味が染みない、煮崩れするので煮魚は敬遠しがちという人、必見！
コープのお店の水産部門バイヤー伊藤正一さんがフライパンで作れる煮魚の基礎を伝授します。

「教えてくれた人」



店舗事業運営部バイヤー
伊藤 正一さん

切り身で手軽に〈タラ〉

下処理のしてある切り身のタラを使ってみましょう。
切り身の煮魚の基本です！



【調味料】(2切れの場合)
しょうゆ…大さじ4
本みりん…大さじ4
酒 ……大さじ2
水 ……大さじ2
三温糖(ざらめ、白砂糖でもよい)
…………大さじ2(砂糖の分量はお好みで)
出汁昆布……………1かけ(5×10cm)

割合は1、1、1。
日本酒と水で1と
賞えると
いいですよ。



1 フライパンに調味料を全部入れ、ひと煮立ちさせる



2 サッと洗った切り身を入れて強火にかける



3 全体がふつふつしてきたら、つゆを回しかけ、キッチンペーパーをかぶせ、中火で5～6分煮る。

沸騰している泡で煮付けるのがポイント！



4 片面をしっかり煮たら、フライ返しでひっくり返す。ひっくり返すのは一度だけ！



5 全体に火が通ったら火を止め、煮汁をかけて冷ます

落とし蓋にはアルミホイルよりも切り身にぴったりくっつくキッチンペーパーがおすすめ！少ない煮汁でも切り身の上まですきまなく行き渡ります。



煮物は冷めるときに味が染み入ります。他のおかずより煮魚は先に作って冷ましておくといいですね！食べる前に温めて。

豆知識

- 砂糖とみりんは同じ仲間。煮崩れしやすい魚には、身を硬くする作用のあるみりんを使います。逆に、イカやエビ、ホタテなどの甲殻類にはみりんを使わず、砂糖で甘みをつけます。
- 砂糖は、三温糖またはざらめを使うとコクが出ます。

丸魚から挑戦！〈ナメタガレイ〉

ナメタガレイは他のカレイに比べると割安ですが、臭みが強いのでしっかりと下処理をしましょう。



さばく



1 うろこを取る
左手でカレイの頭をつかみ、少し持ち上げ、包丁の刃先で上側、刃先で下側、最後に真ん中と、尾から頭に向かってうろこを取りサッと洗う



2 尾びれを切る
尾びれの先を刃先でポンとはじいて切り落とす

尾をつけたままだとフライパンにくっついて焦げてしまいます



3 頭と内臓を取る
えらの下に刃先を入れ、頭を取る。硬い部分は押し切る



4 左手で内臓を押し出し、刃先で引き出す



5 親指の爪でごくように血合いを出し、よく洗う



6 半分にするように、真ん中ではなくやや頭側に包丁を入れ、押して切る

血合いは生臭さの原因！念入りに！

まるごと煮るときや厚い身の場合は真ん中に切れ目を入れましょう

霜降り

下処理としてこれをすると、臭みが取れて格段においしくなります。



1 お湯に入れる
フライパンにお湯(70～90度)を沸かし、カレイを約10秒入れる



2 氷水につける
ボウルに張った氷水につけて冷ます



3 表面の水気を取る
皿にキッチンペーパーを敷き、カレイを挟んで水気を取る

しっかり水気を取ること味が入りやすくなります

しめることで煮崩れしにくくなります

煮付け

【調味料】(2尾の場合)
しょうゆ…大さじ4
本みりん…大さじ4
酒 ……大さじ2
水 ……大さじ2



1 フライパンに調味料を全部入れ、ひと煮立ちさせる。泡が少し出てきたら、カレイの腹(白い方)を上に入れて入れる(地域や家庭により向きは異なります)



2 キッチンペーパーをかぶせ、中火で5～6分煮る

カレイは煮崩れしやすいのでひっくり返しません

対流する煮汁で煮付けるのがポイント！



3 火を止め、冷ます

冷めるときに味が染み込み色が付きます



4 フライパンの縁から滑らすようにして盛り付け、塩ゆでした絹さやを添える

